

●人生在世进取有门

保你成功的十大

秘诀

〔美〕丹尼斯·韦特莱／著 思玉／译



保你成功的十大秘诀

[美] 丹尼斯·韦特莱著

庄 轮 译

南海出版公司

1990·海口

保你成功的十大秘诀

作者：〔美〕丹尼斯·韦特莱著

译者：庄 轮

责任编辑：宋彦宗

装帧设计：张 迅 端 砚

南海出版公司出版

辽宁省新华书店发行

沈阳第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.75印张 160千字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数：1—8,400册

ISBN·7-80570-016-8/G·2

定价：3.20元

序 实行这十个秘诀就可获成功

本书精选当代的永恒智慧，以及医学上的最新突破，揭示了成功的十个基本原则。

这十个基本原则虽然极其浅显，但因为在现代的社会很少有人实践，因此作者又把它叫作“追求全面成就的十个秘诀”，替我们目前某些最严重的问题提供了解决方法。

本书的特点在于它以平易近人的文字解释复杂的心理学概念，列举生活中真实的例子来增强读者的兴趣和了解。书中列举许多在事业上和个人生活中成就非凡而且生活幸福的人，深入分析他们的生活态度；并且又举出改进个人行为的技巧与方法，来指导读者改善自己的生活方式。

本书不是一本“流行”书籍，而是一本揭示“真相”的书。书中充满真理与嘉言，可以接受社会变迁的考验。尤其是它所揭示的成功态度，不仅可以用在任何人身上，更可以与时俱进，永不落伍。

书中有许多生动新奇的问题，例如“我是否愿意做我的父母”、“我是否愿意做我的配偶”等等，从另一种角度来打量自己，因而改变对于自己生命的看法。因此本书并不是那种“立即见效”的妙药，也不是只让你高兴一两天就完了而已；相反的，它要你在日常生活里身体力行，由自己去播下“成功的种子”。

作者丹尼斯·韦特莱博士是美国有名的行为科学家，研究行为良好、成就杰出的模范人物，是他最大的兴趣和工作。他在过去二十年内，研究过无数的太空人、奥运金牌获

得者和职业选手、顶尖的工商巨子、杰出的父母以及各行各业的领袖，才写成这本书。他曾经说过“看完这本书以后，不必再读任何一本这类书籍”的豪语，相信读者将会有同感。

目 录

序	实行这十个秘诀就可获成功.....	(1)
第一个秘诀	自尊的种子.....	(1)
	什么是自尊.....	(1)
	第一个秘诀.....	(3)
	不要被我的面具欺骗.....	(3)
	似真实假的教育.....	(4)
	恐惧如何生根.....	(6)
	怎样排除恐惧.....	(9)
	理想坚定不移.....	(12)
	你是上帝的杰作.....	(14)
	建立自尊的十个步骤.....	(18)
第二个秘诀	创造的种子.....	(20)
	想象力左右成败.....	(20)
	看什么，象什么.....	(22)
	第二个秘诀.....	(24)
	立即重播.....	(27)
	从内心抵抗外来的压力.....	(29)
	发挥创造力.....	(32)
	自言自语的力量.....	(35)
	策划自己的成就.....	(37)
	培养创造力的十个步骤.....	(39)
第三个秘诀	责任的种子.....	(42)
	行为是我们的写照.....	(42)

日本人成功的原因.....	(44)
第三个秘诀.....	(47)
野蛮人巴瑞德福.....	(49)
如何自立.....	(52)
培养自制的七个特别方法.....	(55)
担负责任的十个步骤.....	(57)
第四个秘诀 智慧的种子	(60)
诚实是成功的起点.....	(60)
正三角形.....	(62)
忠于你自己.....	(65)
才能不用如同煤藏地下.....	(67)
找出你的才能.....	(69)
第四个最佳秘诀.....	(72)
获得智慧的十个步骤.....	(74)
第五个秘诀 目标的种子	(76)
第五个秘诀.....	(77)
艾利克现身说法.....	(79)
内在的力量.....	(82)
意志的守护神.....	(84)
坚持很少一无所获.....	(87)
找人帮忙达成目标.....	(91)
幸运之轮.....	(94)
初步的目标.....	(98)
如何开采目标矿.....	(99)
惊人的暗示力量.....	(104)
达到目标的十个步骤.....	(106)
第六个秘诀 沟通的种子	(108)

追随前人的脚步.....	(108)
接通他们的波长.....	(111)
第六个秘诀.....	(114)
耐心聆听.....	(116)
自内向外沟通.....	(118)
从绝望中爬出.....	(121)
一对一的力量.....	(123)
与人沟通的十个步骤.....	(124)
第七个秘诀 信心的种子	(127)
纵容是不可恕的恶习.....	(129)
阿诺德破世界纪录.....	(131)
无可救药的乐观者.....	(134)
拉里暂时受挫.....	(137)
里面的仍然是我.....	(139)
培养乐观的十个步骤.....	(142)
第八个秘诀 适应力的种子	(145)
第八个秘诀.....	(145)
未来值得期待.....	(148)
化绊脚石为踏脚石.....	(150)
圣海伦山的机会.....	(153)
情绪紧张的两面.....	(155)
如何顺应生活.....	(158)
消除紧张的方法.....	(161)
利用压力能反败为胜.....	(163)
幽默使你健康又幸福.....	(165)
培养适应力的十个步骤.....	(168)
第九个秘诀 毅力的种子	(171)

第九个秘诀.....	(171)
威尔玛后来居上.....	(172)
你必须展开行动.....	(174)
永远追求金牌.....	(177)
不可思议的传奇.....	(180)
黄金拱门的秘密.....	(183)
永远不会太迟.....	(185)
培养毅力的十个步骤.....	(186)
第十个秘诀 观察力的种子.....	(189)
奔向目标或逃避目标.....	(191)
自我评价表格.....	(195)
岩礁之谜.....	(199)
庆祝而非收集.....	(201)
内心的秘密.....	(203)
成功训练.....	(206)
你也是个成功的经理.....	(206)

第一个秘诀 自尊的种子

找出“恐惧”生长的地方，用“爱”去松动它四周的土壤；然后播下“自尊”的种子，你就会长成顶天立地的人。

我的朋友史丹和乔格林夫妇养了一只约克夏种的梗犬。它是漂亮的小狗，有一身漂亮的长毛，每天都要刷理。事实上，荞麦（这只小狗的名字）并不真正属于我的朋友，那是他们的女儿娜姐莉的宠物。

后来，娜姐莉随着父母搬入亚利桑纳州梅莎的新家，他们在院子里添了一座游泳池，以消除当地天气的酷热。游泳池四周种了一片青翠的草地，并且装了地下喷水器。荞麦对一切事情都很好奇。它经常掉进池里，有时候自己爬上来，有时候要劳师动众由人把它捞上来。一离开游泳池，它就很不生气地摇动身子，把身上的水甩干，然后在草地上翻滚，浑身沾满肥料。当娜姐莉想把它杂乱的毛刷洗整齐时，它汪汪大叫，还会咬人。

什么是自尊

每一天，荞麦都会对它的新家做一番探险。当喷水器自动喷水时，它总是吓一大跳，接着就追上去，把这些“入侵者”——喷头一一咬掉，并且大叫不停，似乎向人提出警告。娜姐莉的哥哥纳山利用水管在游泳池制造波浪时，那条长长的水管会前后剧烈的摆动。这时，荞麦就会前往搭救，勇敢地冲入水中，一面大叫，一面咬住这个“敌人”。

某个下雨天，它经过这样一场“奋战”之后，又到草地

上打滚，浑身沾满肥料。当时草地一片泥泞，看来就像打了四局的橄榄球球场一般。而荞麦的模样则像输了球的球队中锋，真是惨不忍睹。那一身泥巴，无法清洗干净，终于由一家家犬整型中心决定必须剃掉肮脏的长毛。家犬中心动用了三个人把荞麦按住，进行“手术”，把长毛剃得干干净净。

回到家里，荞麦却受到料想不到的接待。它本来就一直受众人宠爱，但被抬进大门时，另外两个孩子——莉雅和哈利——忍不住哈哈大笑，还不断地嘲笑，因为它看起来再也不像一支漂亮的小狗了，倒像科学电影中的大老鼠（这部电影中，大自然为了报复科技文明，经过一种奇异的突变，造出这种怪物般的大老鼠。）

荞麦受到嘲笑后，马上躲到客厅的沙发下，不再跳上每个人的膝盖，也不再舐大家的脸孔，就这样躲了起来。最后不得不来吃东西喝水，但也要等到大家都离开厨房，才偷偷摸摸地从沙发后面溜到厨房去。它在房间的角落里，一连躲了两天，有人接近时，它就忍不住地发抖。后来全家人花了好几天的时间照顾它、抱它、抚摸它，总算让它明白，它还是受欢迎的。

我之所以要讲这个故事，是因为荞麦给了我们一个重要的启示。当荞麦失掉了美丽的卷毛时，它所失去的并不只是美丽的外表。大家的嘲笑告诉它，它已经不再受到喜爱。它发抖，并不是因为寒冷，而是感到害怕、孤独、被人抛弃。简言之，荞麦的自尊已被藐视。它那恐惧的颤抖，和那些受人遗弃而在阴影中畏缩发抖的人并没有两样。但荞麦最后终于恢复了自尊——只有大家对它不断地抚摸与疼爱，才能办得到。这件事说明了我们应当施与最宝贵的礼物——爱。

第一个秘诀

“爱”有很多定义和解释。我一向把爱看作毫无条件的接受与“追求美好的事物”。贾波斯基博士曾对爱做过很适当的描述。他是著名的精神科医师、作家，也是加州堤伯隆“行为治疗中心”的创办人。贾波斯基博士教导那些生理与心理不平衡的人们：“爱就是摆脱恐惧”。

有了爱，就不会恐惧。爱是自然、没有条件的。爱不会问任何问题的——既不教训人，也不要求什么；既不比较，也不衡量。爱是纯洁、简单，并且最珍贵。

全面成就的第一个最佳秘诀，就是我们必须先在内心深处感受到爱，然后才能爱其他的人。

很简单，如果我们内心深处没有深刻的价值观，那么，我们将没有什么可以付出或是与人分享。我们需要他人，我们依赖他人，我们在他人身上找到安全感，我们纵容他人，我们奉承他人并试图收买他们。但我们将无法付出或与人分享某一种感受，除非我们内心真的拥有这种情绪。

不要被我的面具欺骗

由于我把“如何播下成功种子”当作我给你的私人信件，所以，我希望把我在研究本书期间所发现的一封信其中的部分内容和你共享。写这封信的人是谁，我并不知道，但是，信中的辞句，似乎深藏在我们内心，不为人知，低低地轻诉着我们是何等敏感，以及如何轻易地陷入受排斥的幻想恐惧中。

不要被我欺骗。不要被我脸上的表情欺骗。我戴着面具，我戴着一千个面具——我害怕脱下，这些面具中，没有

一个是我本来的面目。

伪装是我的第二天性，请不要上当。如果为我着想，就请不要为我所骗。我表现得十分坦然；我的内心与外表似乎同样安详快乐；我信心十足，做事冷静，一切都顺遂如意；我不需要任何人帮忙。但是，请不要相信我。我的外表可能很冷静，但是，它只是我的面具，一个变化无常、隐瞒真我的面具。

面具底下，没有满足，也没有得意。面具底下是真正的我，困惑、恐惧、寂寞。但我把它隐藏起来，我不愿任何人知道。我一想到如果我的弱点与恐惧被揭发出来，就惊慌失措。

因此，我疯狂地制造面具，把我自己藏在后面——一副冷漠、精致的外表，帮助我伪装自己，使我可以挡住那些洞悉一切的目光，虽然我知道这样的目光正是我的救星，我唯一的救星。

惟有这样才能使我解脱，脱离我自己建造的监狱，脱离我辛苦建立的障碍。惟有如此，才能让我相信我一直不敢确信的事——我是真正有用之人……。

你也许会猜想我到底是谁。我是你十分熟悉的人。我正是你所碰见的每一位男士，也是你所碰见的每一位女子。我是你所碰见的每一位小孩。我就在你面前，请你……爱我。

如果“害怕被人拒绝”的恐惧感，会使我们无法接受他人的爱，也无法向人表示爱，那么，我们如何摆脱这种恐惧呢？我们应该如何倾诉内心深处控制“感觉”的声音呢？

似真实假的教育

我深信，克服恐惧的方法就是：先了解它的根源；然后

以开明的思想来松软它四周的泥土；再将它连根拔起——在原来恐惧成长的地方，种上爱的种子。我把恐惧看作是“似真实假”的教育。

在我的经验里，除了对死亡的恐惧之外——这是世人最大的恐惧——还有三种主要的恐惧。

害怕遭到拒绝。因为我们害怕在他人面前，成为一个傻子或失败者。

害怕变化。因为我们害怕去探测陌生的海域，不愿领先作任何事，不敢打破传统，也不敢牺牲安全感。

害怕成功。我们对于天生渴望获得满足的欲望，总是存有罪恶感。

“害怕遭到拒绝”的恐惧，起源于我们的童年初期。在我们孩提时代，我们天生就好奇地探索并满足我们的需求，当我们这样做而被叱责“不行！”时，恐惧就开始萌芽。其实早在母亲怀胎十个月的时候，我们就受了她的情绪影响。

爬行的小孩，试着学走路时，就该给他们鼓励，一旦成功，也要赞美；万一失败了，更要去关怀了解。孩子如果在正常的家庭长大，在他们成长的过程，必然经历两个最重要的步骤。他们将和其他人建立爱的关系，其对象通常是异性的父亲或母亲，这是很自然的发展；他们将在这些对象的心目中建立起特殊的地位。这种认同建立在“自尊自爱”之上。

十几岁的孩子必须开始独立，并去发展家庭以外的新关系和竞争能力；他们需要别人认同他们本来的面目，而不是以物质标准衡量的成就；他们需要别人的赞扬。

作父母的却不断把他们自己的问题转移给孩子，真是令人吃惊。这使我想起了一个故事：

一个年轻的新娘替她的新婚丈夫煮一块火腿。她先把火

腿的两头切掉，然后放入锅中。丈夫问她为什么这样做，她回答说，因为她的母亲一向都如此。后来有一天，这对夫妇到娘家吃饭，餐桌上也有火腿，于是，女婿随口问道，为什么她要把火腿的两边切掉。母亲耸耸肩膀说，她也不知道，只知道她母亲也都是这样的。最后，他又去问他太太的祖母，为什么她总是先把火腿的两边切掉，然后再下锅烹煮，她很疑惑地看着他回答说：“因为我的锅子太小了。”

孩子莫名其妙地接受问题而不探究，同样叫人惊异。

恐惧如何生根

这本书并不是讨论如何做一个好母亲或好父亲。不过，我相信，本书对这方面仍然有帮助。本书的目的在讨论一般的领导才能。由于恐惧是一种全球性的消极心理，不管它在何处出现，总会给人们以压迫或封闭。因此，我们必须了解，我们的恐惧中有很多是因为小时候受到威胁，而产生的不良影响。

“害怕被拒绝”的恐惧，可以归咎于小时候所受到的批评，而这些批评则来自父母、亲戚或老师，而最严重的是我们同辈的伙伴。这些批评把我们和错误连结在一起。父母在抚养孩子的过程中，最常犯的错误就是经常咒骂“坏孩子”、“淘气女孩”、“赶快弄干净，否则就把你赶出去。”或者是说：“如果你不乖，下次买小孩的人来了，我就把你便宜地卖给他。”或“爱哭鬼”、“小鬼头”、“大嘴巴”、“笨蛋”等。

虽然父母并不存心这样骂人，也不是真心要用这些话来批评孩子，但不幸的是孩子却认为这些话就是针对他们而骂的。他们无法把自己和自己的行为作明确的划分。这个人与

行为的困惑，对孩子来说，是很严重的。

孩子长大到就学的年龄，就会从父母及同学那儿得到各种绰号。诸如“胖子”、“尖嘴巴”、“雀斑脸”、“丑八怪”、“招风耳”、“四眼田鸡”、“笨蛋”、“大嘴巴”、“铁嘴巴”、“傻蛋”、“懒虫”、“大块头”、“废物”、“肥猪”、“捣蛋鬼”等等。

我们进入大学或就业之后，情况也好不了多少。诸如“激进派”、“无聊汉”、“老古董”、“假正经”、“怪人”、“老顽固”、“当权派”、“忧郁者”、“野人”、“冷漠派”、“笨头笨脑”、“失败者”等。

在充满“挫折”、“消极”的绰号以及各种批评的环境中长大的小孩子，多半会成为吹毛求疵的成年人，缺乏足够的自尊。“害怕被拒绝”的恐惧因此成为“害怕变化”，于是他们随波逐流，追求与社会制度相配的安全与地位，不敢“轻举妄动”。“害怕变化”最后变为“害怕成功”。在我看来，“害怕成功”几乎和“害怕被拒绝”一样强烈。

“害怕成功”之所以充斥在我们的社会中，原因在于我们小时候所受的教育。在婴儿时期，我们一直被抚抱；接着，我们开始知道，有许多事情是我们做不好的，有许多事情是我们不应当去做的。更重要的是，我们会在电视上看到心目中的英雄，彼此互相指责、互相残杀、互相破坏对方的生活，然后，奇迹似地，在最后关头完成任务。我们在家中看到心目中的模范人物——我们的父母——为金钱问题困扰，有时候也不是那么相爱，而他们收看“美好世界之窗”的晚间电视新闻时，还会厌恶地摇着头。在我们以十几岁青少年或小大人的身分踏入这个世界之前（现在的小孩子，待在“家庭旅馆”的时间愈来愈长了），我们得到了这样的指示：今天

的世界，比我们父母那个时代糟多了。我们被警告说，由于通货膨胀的关系，我们将永远无法拥有一栋很好的房子。相反地，我们现在只能盼望住进一栋十一层楼，住在只有六分之一亩的空间里，往窗外看去，就会看到高速公路。

所有这些令人泄气的现象中，又产生了一项最奇怪的矛盾现象：我们父母对于没有太多空闲陪伴我们享受美好时光感到深深的愧疚。因此他们企图收买我们的爱，于是供给我们大量的金钱，以及各种他们无法享受的物品。最后，他们却告诉我们出去奋斗，为自己的权益奋斗，要干得比他们好。同时，他们还对我们作了很微妙的暗示与提醒：“既然我们对你的前途作了这些重大的牺牲，那么，你绝对不能失败。”

结果就产生了“害怕成功”的后遗症，甚至对任何尝试都恐惧。它的特点就是拚命为自己做合理的解释，以及尽量地拖延。“我无法想像自己获得成功。”“我可以替你办妥这件事，但我无法替自己办妥。”“我按照他们通知的，在早上八点三十分就去应征，但我到了那儿，应征的队伍已经排满了半条街道，所以，我就离开了。”“我很愿意做这件工作，但是我没有足够的经验……。”“我会把那件事办妥的，只要我有充分的时间……在我退休之后。”

大多数人都了解，普通人只要运用想像力，就能发挥创造力。他们都曾经阅读过一些伟人传记。这些伟人本来也都是普通人，他们都是克服重大的缺点与障碍之后，才成为伟大的人物。但一般普通人，却无法想像这种情形会发生在他们自己身上。他们使自己安于平凡或失败，并在希望与嫉妒中度过一生。他们养成了回顾过去的习惯（加强了失败的意念）；并且幻想同样的情形会再出现（预测失败）。由于他们受制于别人所订下的标准，因而，经常把目标放得高不